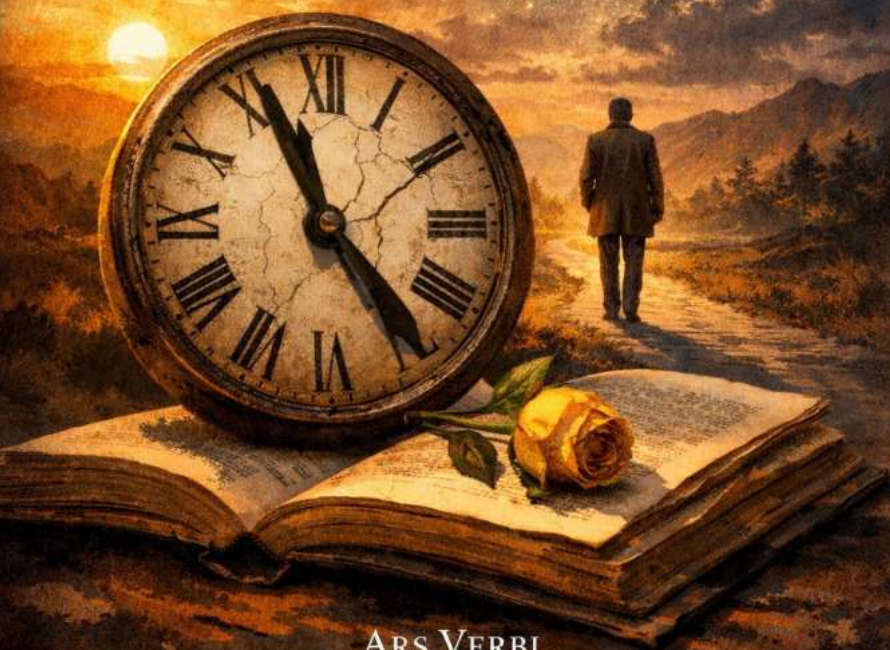


AUGUSTO LA FERE

51 ANOS



ARS VERBI

51 ANOS

AUGUSTO LA FERE

51 ANOS

Edição Digital

LAPA
ARS VERBI
2026

Créditos

51 Anos

© 2026 Augusto La Fere

Publicado por *Ars Verbi™*

Lapa, Paraná, Brasil

Edição Digital

ISBN: 978-65-988752-7-5

Esta obra está licenciada sob a Creative Commons Atribuição – Não Comercial – Compartilha Igual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0). Esta licença se aplica ao compartilhamento pela comunidade leitora. O autor mantém os direitos para a exploração comercial desta edição. Você pode compartilhar e adaptar esta obra, desde que:

- Atribua o crédito ao autor;
- Não a utilize para fins comerciais;
- Publique obras derivadas sob a mesma licença.

Para mais detalhes, visite:

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

<https://arsverbi.com.br>

Dedicatória

A quem atravessou comigo o tempo,
silenciosamente.

Aos que partiram sem aviso, mas deixaram a
marca da sua ausência.

E a tudo o que permanece, mesmo quando nada
parece ficar.

“Somos o tempo. Somos a memória.”

— *Jorge Luis Borges*

Prólogo

Completar cinquenta e um anos não é um acontecimento extraordinário. A vida não muda de direção por causa de uma data, nem a consciência desperta subitamente para verdades ocultas. O que muda, quase sempre, é a maneira como olhamos os dias: a idade afina a percepção, diminui o ruído e devolve ao cotidiano uma nitidez que antes passava despercebida. Este livro nasce dessa mudança silenciosa.

Durante um ano inteiro, decidi acompanhar apenas os dias úteis — não por rigor burocrático, mas porque são neles que a vida realmente se organiza. São os dias em que acordamos sem cerimônia, cumprimos obrigações, enfrentamos a matéria do tempo sem proteção simbólica. Neles, o mundo se mostra como é: irregular, repetitivo, às vezes opaco, às vezes inesperadamente luminoso.

A proposta deste diário é simples: escutar cada um desses dias e transformá-los em gesto poético. Não há intuito confessional nem ambição narrativa. Há apenas a disposição de deixar que o tempo se revele no seu andamento natural, com seus pequenos deslocamentos, suas zonas de sombra e seus raros instantes de clareza. À medida que os dias avançam, torna-se evidente que o tempo não se explica — apenas se atravessa.

Há um ritmo interior que acompanha a passagem do ano, embora nunca seja nomeado. Ele opera como estrutura invisível, definindo mudanças de tom, de luz, de temperatura emocional. Às vezes esse movimento se apresenta como recolhimento; outras, como abertura. Mas não é um ritual declarado; é apenas a percepção de que a vida se move em ciclos, e que cada ciclo tem seu modo próprio de ensinar.

Este livro não busca grandes revelações. Busca precisão: a de marcar o instante em que algo se fez presente e exigiu ser escrito. O

poema diário é a forma possível de atender a esse chamado mínimo. Ele não explica o dia; apenas o registra antes que desapareça. Talvez seja isso que a maturidade concede: a consciência de que quase tudo se perde, e de que escrever é uma maneira modesta de permanecer por instantes.

Se algo pode ser dito sobre este percurso é que ele não pretende fixar uma vida, mas acompanhá-la. Não oferecer respostas, mas testemunhar o movimento. No fim, o que se tem é uma soma de dias que, embora parecidos à distância, guardam diferenças essenciais — a respiração de um ano inteiro que amadurece, oscila, hesita, encontra equilíbrio e, aos poucos, se fecha.

O que o leitor encontrará nas páginas seguintes não é um relato, mas um percurso. Uma travessia feita de pequenas observações, discretas mutações e da paciência necessária para habitar o tempo sem combatê-lo. É apenas isso — e quase sempre isso basta.

51 Anos

01/09/2024

Faço anos.
Nada muda por fora.
Mas por dentro,
o dia acende um fio de lucidez —
discreto,
como quem apenas recorda
que ainda há tempo.

02/09/2024

Retorno ao ritmo.

O dia se ergue sem pressa,
mas firme.

Há trabalho a fazer
e um mundo que só avança
quando alguém o acompanha
passo a passo.

03/09/2024

O dia pede atenção.
Nada extraordinário;
apenas o dever
de não passar por ele
distraído.

04/09/2024

Sigo adiante.

Há uma ordem pequena
na maneira como a manhã se compõe.

Talvez seja isso
que sustenta tudo.

05/09/2024

O corpo hesita,
mas avança.
Alguns dias servem apenas
para lembrar
que constância é também forma de fé.

06/09/2024

A semana se dobra.
Recolho o cansaço,
aceito o que foi possível.
Nem sempre é pouco.

09/09/2024

Começo limpo.

Reabrir caminhos não exige força,
exige foco.

O resto o tempo faz por conta própria.

10/09/2024

Tudo segue no seu andamento natural.
Eu apenas acompanho
o que se move
sem alarde.

11/09/2024

Hoje o silêncio fala mais.
Ele não traz respostas,
mas organiza perguntas.

12/09/2024

Avanço devagar.
Alguns dias pedem leveza,
outros pedem firmeza.
Este pediu só presença.

13/09/2024

A luz da manhã chega torta.

Reparo nisso

como quem reencontra um velho hábito.

16/09/2024

Começo o dia movendo pequenos pesos
— ideias, tarefas, a própria disposição.
Nada urgente,
mas tudo necessário.

17/09/2024

O ar esfriou.

Meu passo também.

Algumas mudanças chegam assim:
por dentro.

18/09/2024

Hoje tudo exige mais de mim.
Não é desafio,
é densidade.
Ajusto o ritmo,
só isso.

19/09/2024

Ouço a rua correr.
Eu não acompanho.
Prefiro medir a pressa
antes de entrar nela.

20/09/2024

A semana deixa rastros.
Recolho alguns,
dispenso outros.
Sigo mais leve.

23/09/2024

Abro a janela
e deixo o ar decidir o começo.
Ele sabe mais do dia
do que eu.

24/09/2024

A manhã pede precisão.
Ajusto a mão,
o foco,
o ânimo.
E sigo.

25/09/2024

Há um deslocamento sutil.
Não sei se veio do mundo
ou de mim.
Mas noto.

26/09/2024

Caminho alguns minutos
antes de começar.

A paisagem quase não muda,
mas eu mudo com ela.

27/09/2024

Hoje o pensamento caminha antes de mim.
Tento acompanhar,
mas ele sempre chega ao destino primeiro.

30/09/2024

Último dia do mês.
Revejo o que ficou para trás
como quem observa pegadas na areia:
cheias de intenção,
mas logo apagadas
pelo vento de rotina.

01/10/2024

Começo outro mês
com a sensação de que nada muda realmente —
apenas a forma como olho para o mesmo lugar.
E isso, às vezes,
já é suficiente para recomeçar.

02/10/2024

A manhã trouxe umidade.
As superfícies escureceram,
e com elas minha atenção.
Há dias em que tudo pede um passo mais lento,
como se o corpo precisasse
ouvir o chão.

03/10/2024

Trabalho cedo.
O dia parece longo,
mas não pesa.
Talvez porque aprendi
a repartir esforço
em pequenas porções.

04/10/2024

Guardo silêncio hoje.
Não por escolha,
mas por falta de palavras
que caibam no que sinto.

07/10/2024

A manhã se abre clara,
embora meus pensamentos não acompanhem.
Às vezes a luz chega antes
de que eu esteja pronto para recebê-la.

08/10/2024

Reorganizo papéis, tarefas, ideias.
Nenhuma grande decisão,
apenas o cuidado
de não deixar o dia falar sozinho.

09/10/2024

O mundo segue apressado,
mas mantenho o meu ritmo.
Se corro, erro;
se paro demais, atraso.
Hoje tento a justa medida.

10/10/2024

Algo se alinha em mim,
ainda que eu não saiba nomear.
Um fio de comportamento,
uma intenção esquecida,
um gesto que se reencontra.
É quase nada —
mas é começo.

11/10/2024

Hoje acordo sem rumo definido.
Deixo o dia conduzir —
às vezes ele sabe mais
do que eu pretendo.

14/10/2024

A manhã traz um leve calor.
Ele reorganiza meu humor,
desamassa as preocupações
e me devolve uma calma
que eu nem sabia ter perdido.

15/10/2024

Leio notícias, fecho as abas,
respiro fundo.
O mundo pesa,
mas minha parte nele
é pequena e precisa.

16/10/2024

Um ruído qualquer na rua
me distrai da rotina.
Aceito a interrupção
como quem reconhece
um convite involuntário
a olhar para o lado.

17/10/2024

Hoje o tempo corre demais.
Não tento alcançá-lo.
Apenas faço o que posso
e deixo o resto seguir sem mim.

18/10/2024

Carrego comigo um certo desalinho.
Não chega a ser tristeza,
mas um deslocamento leve,
como se eu estivesse
um passo ao lado
do meu próprio caminho.

21/10/2024

Segunda-feira ensina disciplina.
Arrumo a mesa,
ordeno ideias,
recomeço sem entusiasmo,
mas com clareza.

22/10/2024

Hoje noto detalhes mínimos:
um gesto na rua,
uma sombra na parede.
Talvez eu esteja aprendendo
a ver sem pressa.

23/10/2024

O dia progride em silêncio.
Não sinto urgência,
nem conforto.
Há apenas espaço —
e eu dentro dele.

24/10/2024

Avanço com leveza.
Não porque tudo esteja fácil,
mas porque decidi
não carregar o que não é meu.

25/10/2024

O dia começa com uma clareza tímida.
Não chega a iluminar,
mas orienta.
Às vezes isso basta
para que eu me encontre.

28/10/2024

A semana abre espaço
para decisões pequenas.
São nelas que escondo
meu movimento real.

29/10/2024

Percebo um cansaço antigo
voltando aos poucos.
Não o nego —
apenas o conduzo
para um canto onde caiba.

30/10/2024

Há dias em que tudo flui
como se tivesse sido ensaiado.
Hoje é um deles.
E aceito o presente
sem procurar explicação.

31/10/2024

Encerramento de mês.
Revejo intenções,
algumas cumpridas,
outras abandonadas.
Nada se perde:
tudo reorganiza o que virá.

01/11/2024

A manhã exige pausa.
Um pequeno intervalo
entre o que penso
e o que faço.
Esse espaço silencioso
me sustenta.

04/11/2024

Volto ao trabalho.
A rotina me recebe
como quem conhece
meus limites.

05/11/2024

Hoje avanço sem pressa.
Há um equilíbrio raro
entre o que o dia exige
e o que consigo oferecer.

06/11/2024

Ouço a chuva fina.
Ela dita um ritmo
que eu aceito.
Trabalho melhor
quando o mundo desacelera.

07/11/2024

O dia tem peso,
mas não me derruba.
Distribuo responsabilidades,
alinho o pensamento,
e sigo com o possível.

08/11/2024

Hoje me percebo mais disperso.
Aceito a deriva,
mas ajusto o foco
sempre que o pensamento
começa a se perder demais.

11/11/2024

Segunda-feira abre o espaço
onde decido o tom da semana.
Escolho o possível,
não o ideal.

12/11/2024

Tudo parece calmo.
Mas noto um fio de inquietação
correndo sob a superfície.
Ele me mantém desperto.

13/11/2024

O dia escorre rápido.
Quase não o vejo.
Só ao final percebo
que alguma coisa em mim
se deslocou um pouco.

14/11/2024

Trabalho contínuo.
Ritmo estável.
Nenhuma surpresa.
Ainda assim,
sinto um fundo de gratidão
por esta ordem temporária.

18/11/2024

Após o feriado,
o mundo retorna apressado.
Entro devagar
para não perder o equilíbrio.

19/11/2024

Hoje observo melhor as pausas.
São elas que sustentam
o andamento do dia.

20/11/2024

A manhã traz peso,
mas não resistência.
Apenas a confirmação
de que o corpo ainda aprende
com o próprio limite.

21/11/2024

O pensamento corre mais rápido
do que eu gostaria.
Gasto o dia
tentando ordená-lo
em linhas discretas.

22/11/2024

A luz da tarde cai suave.
Esse intervalo
entre o que termina
e o que ainda não começou
me dá algum alívio.

25/11/2024

Início de semana marcado
por pequenas pendências.
Nada dramático,
mas o suficiente
para exigir atenção.

26/11/2024

Revejo decisões recentes.

Percebo que algumas foram apressadas.

Ajusto o rumo

sem culpa.

27/11/2024

O dia é firme.
Não há ruído interno,
nem excesso.
Apenas a sensação
de estar no lugar certo
por algumas horas.

28/11/2024

Sinto o tempo correr
com uma nitidez maior.
Talvez seja só cansaço.
Talvez seja maturidade.

29/11/2024

Encerramento de mês.
Faço balanço breve:
avanços menores,
mas consistentes.
É o suficiente.

02/12/2024

Começo dezembro
com silêncio.
Não é recuo,
é preparação.

03/12/2024

A manhã está densa.
Trabalho por camadas,
retirando excessos
até encontrar o essencial.

04/12/2024

Hoje a atenção oscila.
Não luto contra isso.
Apenas acompanho
o ritmo que me coube.

05/12/2024

Há dias exatos
como este:
tudo cabe no tempo,
nada sobra.

06/12/2024

Fecho a semana
com uma sensação discreta
de dever cumprido.
Não plena,
mas honesta.

09/12/2024

Hoje tudo parece começar
um pouco mais tarde.
Aceito o atraso
como parte do ritmo
que dezembro impõe.

10/12/2024

O dia é exato.
Nem largura demais,
nem falta de espaço.
Trabalho no intervalo justo
entre o que quero
e o que consigo.

11/12/2024

Sinto o pensamento disperso.
Recolho-o aos poucos,
como quem junta folhas caídas
antes da chuva.

12/12/2024

O cansaço chega manso,
mas constante.
Não luto contra ele:
entendo-o como sinal
de que o ano
pede seu fecho.

13/12/2024

Hoje quase não falo.
A economia de palavras
me protege.

16/12/2024

Começo a semana
com intenção clara
e energia curta.
Equilíbrio as duas
como posso.

17/12/2024

A manhã traz ventos leves.
Eles reorganizam minha atenção
de forma inesperada.
Às vezes é o ar
que decide por mim.

18/12/2024

Reviso tarefas pendentes.
Percebo que o ano termina
com menos urgências
do que eu imaginava.

19/12/2024

Hoje há silêncio
inclusive dentro de mim.
É raro.
Aceito como presente.

20/12/2024

A semana termina lenta,
quase líquida.
Sigo dentro dela
com o cuidado
de não fazer ondas demais.

23/12/2024

Véspera distante de festas.
Trabalho o necessário
e guardo o resto do dia
para respirar.

26/12/2024

Retorno leve.

O corpo ainda negocia
com os dias vazios anteriores.

Deixo-o ajustar o ritmo
antes de exigir demais.

27/12/2024

Há um resíduo de calma
que dezembro oferece.
Tento preservá-lo
no meio das demandas
que insistem em voltar.

30/12/2024

O ano se fecha.
Revejo percursos,
pequenos acertos,
erros inevitáveis.
Nada impede o movimento
de seguir adiante.

31/12/2024

Último dia.
Não busco balanço,
nem promessa.
Apenas agradeço
por ter atravessado
mais um ciclo
com lucidez suficiente
para registrar o caminho.

02/01/2025

Começo o ano devagar.
Não por falta de vontade,
mas por respeito
ao que ainda se acomoda em mim.

03/01/2025

A rotina retorna.
Eu retorno com ela,
ainda que um pouco menos inteiro
do que gostaria.

06/01/2025

A segunda-feira pesa.
Reaprendo gestos,
reordeno intenções,
tentando não me perder
na pressa dos outros.

07/01/2025

Trabalho contínuo.

O corpo aceita,
a mente hesita.

Mas sigo.

08/01/2025

Hoje tudo avança
em pequenas porções.
Não apresso nada.
O que for preciso
virá no seu tempo.

09/01/2025

Um silêncio leve
acompanha a manhã.
Ele organiza meu passo
sem exigir explicações.

10/01/2025

Faço o possível
com o pouco de força que resta.
O dia entende
e não cobra além disso.

13/01/2025

Acordo claro.

O dia parece mais largo
que os anteriores —
uma diferença mínima,
mas bem-vinda.

14/01/2025

Caminho curto antes de trabalhar.

A luz mudou.

E eu mudo com ela.

15/01/2025

Alguma tensão permanece,
mas não domina.
Reparto o peso
entre pensamento e corpo.

16/01/2025

Hoje observo mais do que faço.
Não por indecisão,
mas por necessidade
de ver onde piso.

17/01/2025

O dia se arrasta,
mas entrega o suficiente
para não ser perdido.

20/01/2025

Trabalho com foco breve:
intervalos curtos,
respiração medida,
atenção inteira.

21/01/2025

A manhã parece desordenada,
mas encontro nela
um fio de lógica
que me sustenta.

22/01/2025

Carrego uma leve irritação.
Nada sério.
Apenas o corpo avisando
que precisa parar
por alguns minutos.

23/01/2025

Faço menos,
mas faço bem.
Hoje isso é suficiente
para não me perder.

24/01/2025

O ritmo cai,
mas não despenca.
Trato o dia
com a paciência possível.

27/01/2025

A semana começa
sem grandes marcas.
Ainda assim,
algo em mim
procura direção.

28/01/2025

Tento um equilíbrio interno.
Não perfeito,
mas real o bastante
para seguir.

29/01/2025

Sinto a mente dispersa.
Recolho-a aos poucos,
como quem junta
o que o vento espalhou.

30/01/2025

O corpo trabalha,
a atenção falha,
a vontade oscila.
Ainda assim avanço.

31/01/2025

Fecho o mês
com um cansaço honesto.
Ele não atrapalha:
apenas lembra
que ainda estou aqui.

03/02/2025

O mês começa curto.
Faço o que cabe nele —
nada além.

04/02/2025

Hoje o pensamento é firme.
A ação, nem tanto.
Encontro um ponto meio
onde posso caminhar.

05/02/2025

A chuva afrouxa o ritmo do dia.
Aproveito esse intervalo
para respirar melhor.

06/02/2025

Há uma pequena alegria
em perceber que algumas tarefas
já não pesam tanto.

07/02/2025

O corpo pede pausa.

Atendo.

Nem sempre preciso entender
para obedecer.

10/02/2025

A segunda-feira traz ordem.
Não perfeita,
mas suficiente
para recomeçar.

11/02/2025

Hoje o tempo parece claro,
mesmo com o céu encoberto.
A clareza vem de dentro.

12/02/2025

Sinto um desgaste leve.
Distribuo forças
como quem divide água
em longas caminhadas.

13/02/2025

A manhã avança sem ruído.
Eu avanço com ela,
tentando não pensar demais.

14/02/2025

Há dias que se resolvem sozinhos.
Este é um deles.

17/02/2025

Trago uma disciplina silenciosa.
Não é virtude,
é necessidade.

18/02/2025

Percebo o cansaço
antes que ele me pare.
E isso já muda
o desfecho do dia.

19/02/2025

Hoje tudo é razoável.
Nem brilho,
nem sombra profunda.
Apenas o meio exato
onde posso permanecer.

20/02/2025

O corpo se acomoda.
A mente hesita,
mas segue.

21/02/2025

Concluo tarefas
com calma rara.
É quase conforto.

24/02/2025

Segunda-feira exige firmeza.
Entrego o que tenho,
mesmo que pouco.

25/02/2025

O dia vai se abrindo
em camadas leves.
Ajusto meu passo
para não interromper o movimento.

26/02/2025

Revejo minhas decisões,
percebo excessos,
corrijo o rumo
sem grandes efeitos.

27/02/2025

Hoje avanço
como quem atravessa um corredor estreito:
com cuidado,
mas sem medo.

28/02/2025

O mês termina simples.
Nada que brilhe,
nada que doa.
Apenas continuidade.

03/03/2025

A luz da manhã entra enviesada
pelas frestas da persiana.
Não penso em nada definitivo —
deixo apenas a claridade
tocar o que ela alcança.

04/03/2025

O corpo desperta antes da mente.
Caminho pela casa,
escuto o chão,
me escuto menos.
É um começo.

05/03/2025

Arrumo a mesa.
Um copo, dois papéis,
uma caneta azul.
Às vezes o mundo cabe
em poucas coisas alinhadas.

06/03/2025

Hoje sinto estranhamento.
Nada grave:
apenas um leve descompasso
entre o que vejo
e o que entendo.

07/03/2025

Trabalho em silêncio.
Mas noto, pela janela,
uma folha que insiste em dançar
sem vento aparente.
Não sei o motivo.
Nem preciso.

10/03/2025

Acordo com fome de movimento.
Caminho um pouco mais rápido,
respiro mais fundo.
O corpo agradece.

11/03/2025

O dia está limpo.
Meus pensamentos, não.
Mas sigo tentando decantar
o que ainda turva.

12/03/2025

Falo pouco.
Ouço muito.
De vez em quando
uma frase do mundo
passa por mim
sem que eu a peça.

13/03/2025

Hoje o tempo escorre
como água morna.
Não empurra,
não retém.
Simplesmente passa.

14/03/2025

Encontro um papel antigo
entre livros.

Reconheço a letra,
não a intenção.

Curioso como mudamos
sem perceber.

17/03/2025

As horas vêm densas.
Trabalho nelas
com uma espécie
de paciência amarga.
Ainda assim, avanço.

18/03/2025

Deixo a manhã me levar.
Não planejo,
não forço rumo.
Um dia de deriva controlada.

19/03/2025

O ar está seco.
Meus pensamentos, também.
Procuro umidade
onde não encontro.
É o que há.

20/03/2025

Hoje encontro ritmo
no inesperado.
Uma frase que surge,
um gesto mínimo,
um ajuste involuntário.

21/03/2025

Penso no futuro
por alguns minutos,
depois desisto.
O presente tem peso suficiente
para o dia.

24/03/2025

Não sei se estou cansado
ou apenas distante.
O corpo responde,
a mente atrasa.
Negociamos.

25/03/2025

A tarde guarda um calor discreto.
Ele me devolve memória:
um lugar antigo,
uma rua qualquer,
um cheiro de metal aquecido.

26/03/2025

Hoje tudo cabe
em poucas palavras.
E isso me basta.

27/03/2025

Trabalho firme.

Não por motivação,
mas por hábito.

Às vezes a disciplina
carrega o que a vontade não sustenta.

28/03/2025

O dia corre.
Eu acompanho,
nem atrás,
nem à frente.
Na medida possível.

31/03/2025

Encerramento do mês.
Faço um acerto mínimo:
guardo o que serve,
solto o que pesa.
Um gesto simples —
mas essencial.

01/04/2025

A manhã chega leve, quase indecisa.

Eu também.

Mas encontro meu ritmo
antes que o dia me dite o dele.

02/04/2025

Um som distante atravessa a janela.
Não o reconheço,
mas ele me desperta
para um tipo raro de atenção.

03/04/2025

Hoje separo o essencial do ruído.
Descubro que sobra muito pouco
— e isso me alivia.

04/04/2025

Trabalho firme.
O corpo aceita,
a mente acompanha
sem protesto.

07/04/2025

Caminho rápido pela manhã.
A cidade parece acordar comigo,
embora cada um siga
o próprio compasso.

08/04/2025

Algo se abre em mim
com a claridade deste dia.
Não é alegria,
não é esperança:
é apenas espaço.

09/04/2025

Encontro um objeto perdido
no fundo de uma gaveta.
Não tem valor,
mas traz uma memória
que eu já havia deixado
para trás.

10/04/2025

Hoje trabalho sem interrupção.
O fluxo é direto,
como se o mundo
decidisse colaborar.

11/04/2025

A tarde se espalha
com suavidade.
Nela encontro um tipo
de descanso interior
que não planejei.

14/04/2025

Acordo fora do eixo.
Rearrumo o dia
com pequenos gestos:
lavar o rosto,
organizar a mesa,
respirar melhor.

15/04/2025

O ar está mais quente.
Isso altera meu pensamento:
ele se expande,
mas perde precisão.

16/04/2025

Um telefonema interrompe tudo.
Retorno ao trabalho
com um desvio interno
que não consigo explicar.

17/04/2025

Hoje percebo detalhes
que costumo ignorar:
o som da chave,
um risco no chão,
o cheiro do corredor.
O mundo é feito disso.

18/04/2025

O dia segue sem pressa.
Acompanho,
sem tentar acelerá-lo.
Estou mais próximo
do que ele pede.

21/04/2025

Feriado não me suspende.
Ao contrário:
traz uma disciplina tranquila
que os dias comuns
às vezes me negam.

22/04/2025

A rua tem outro ritmo
depois da pausa coletiva.
Caminho nela
como quem retorna
a um livro interrompido.

23/04/2025

Hoje as ideias surgem
em linhas tortas,
mas suficientes.
Nem tudo precisa
de forma perfeita.

24/04/2025

Carrego uma ansiedade breve,
fácil de administrar.
Ela me empurra,
mas não me derruba.

25/04/2025

O dia se reparte em tarefas pequenas.

Faço uma,

paro,

faço outra.

No fim, percebo

que avancei mais

do que imaginava.

28/04/2025

A manhã é longa.
Uso esse tempo
para pensar menos
e agir um pouco mais.

29/04/2025

Sinto um peso antigo,
quase esquecido.
Não o evito:
aceito-o como parte
deste caminho.

30/04/2025

Fecho o mês com nitidez.
Não porque tudo esteja claro,
mas porque sei onde piso.
Essa certeza basta.

01/05/2025

Acordo com certa nitidez.
Não sei de onde vem,
mas deixo que ela oriente
o primeiro gesto.

02/05/2025

O pensamento segue claro
por alguns minutos.
Aproveito essa brecha
antes que a rotina o turve.

05/05/2025

Faço o necessário
com firmeza suficiente.
Nem além,
nem aquém.

06/05/2025

Uma lembrança surge sem aviso.
Não a convoco,
mas permito que atravesse
e se vá.

07/05/2025

O dia avança com suavidade.
Acompanho
sem exigir perfeição
de nenhum movimento.

08/05/2025

Carrego uma pergunta
que não se deixa formular.
Ela permanece,
e isso basta.

09/05/2025

O corpo dá sinais discretos.
Ajusto o ritmo
antes que ele precise dizer mais.

12/05/2025

Percebo detalhes
que ontem não vi.
Talvez por atenção,
talvez por mudança interna.

13/05/2025

Hoje observo mais longe.
Não busco nada —
mas encontro
o que minha vista alcança.

14/05/2025

Um gesto simples
sustenta o dia inteiro.
Pequenos atos
seguram grandes intenções.

15/05/2025

Avanço com intenção calma.
A direção é modesta,
mas verdadeira.

16/05/2025

O mundo ao redor continua.
Eu continuo dentro dele
do modo possível.

19/05/2025

Começo sem pressa.
Dou ao dia
o espaço que ele pede.

20/05/2025

Releio algo escrito por mim
e percebo diferença.
Não sei quando mudei
— mas mudei.

21/05/2025

Hoje mantenho o passo.
Nada corre,
nada pára.
Um andamento justo.

22/05/2025

Algo me desperta
no meio da tarde.
Não identifico,
mas reconheço o efeito.

23/05/2025

A notícia chega neutra.
Reorganiza meu centro
sem alterar o dia.

26/05/2025

Trabalho com foco renovado.
Não sei de onde veio,
mas o aceito.

27/05/2025

Fico um pouco atrás
do que pretendia.
Ainda assim,
não interrompo o ritmo.

28/05/2025

O essencial se apresenta
sem esforço.
Basta segui-lo.

29/05/2025

O som ao redor
me traz de volta ao presente.
Ele me ancora.

30/05/2025

Fecho o período
com um gesto simples:
reconheço o que fiz
e deixo o restante ir.

02/06/2025

Hoje começo devagar,
como quem verifica a própria estrutura
antes de avançar.
Há uma firmeza discreta no peito,
não exatamente força,
mas uma prontidão silenciosa.

03/06/2025

Escrevo algumas linhas
que não pretendo manter,
mas que servem para destravar
um movimento interno.
Nem tudo permanece —
mas tudo empurra.

04/06/2025

A atenção se espalha um pouco,
mas consigo recolhê-la
com um gesto mínimo:
respirar fundo,
ajeitar a postura,
ler o dia de novo
como quem relê um aviso.

05/06/2025

Trabalho com constância.
Não há brilho,
mas há direção.
E percebo como essa direção,
quando mantida por horas,
abre espaço dentro de mim.

06/06/2025

Sinto um ligeiro desalinho.
Não chega a atrapalhar,
mas me obriga a ajustar
cada ação
como quem regula uma ferramenta antiga
que ainda funciona bem.

09/06/2025

Encontro uma clareza breve
ao organizar papéis.
Uma ordem pequena,
quase banal,
mas que realinha o pensamento
com precisão inesperada.

10/06/2025

Hoje observo os ruídos externos
com maior atenção.
Eles criam uma espécie de moldura
para o que faço,
e percebo que essa moldura
me ajuda a avançar
mesmo sem desejar.

11/06/2025

O dia pede esforço
acima do comum.
Não recuo,
mas também não me estendo.
Trato cada tarefa
como um bloco fechado,
para não me perder.

12/06/2025

Há algo que não encontro
entre as intenções e os gestos.
Um vão discreto,
onde mora a indecisão.
Deixo que ele exista
sem tentar preenchê-lo.

13/06/2025

O pensamento corre solto.
E, curiosamente,
isso não prejudica o trabalho:
apenas o torna mais amplo,
como se houvesse mais ar
entre uma ideia e outra.

16/06/2025

Começo a semana com firmeza.
As primeiras horas
demoram a encaixar,
mas uma vez que encontro o eixo,
sinto que posso seguir
sem grandes desvios.

17/06/2025

Uma memória antiga surge,
sem motivo claro.
Ela me desloca por instantes,
mas não me prende.
Deixo-a passar
como um animal que cruza o caminho
sem intenção de parar.

18/06/2025

Hoje há precisão.
Não de resultados,
mas de gesto.
Cada movimento
encontra seu lugar
com simplicidade.

19/06/2025

Sinto leve irritação,
não pelo dia,
mas por minhas próprias expectativas.
Elas pesam mais do que deveriam,
e gasto parte da manhã
diminuindo-as.

20/06/2025

Encerramento da semana.
Uma tranquila sensação
de ter feito o suficiente
se instala —
não por mérito,
mas por honestidade.

23/06/2025

Retorno ao trabalho
com um tipo de energia
que não sei nomear.
Ela não vibra,
mas sustenta.

24/06/2025

Hoje percebo camadas internas
que raramente observo.
Não as exploro:
apenas reconheço
sua existência silenciosa.

25/06/2025

Avanço em linhas irregulares.
Nada se completa,
mas tudo progride.
Aprendo a aceitar
o que não fecha.

26/06/2025

Um ruído interrompe o foco,
mas não o dia.
Consigo retornar
ao ponto onde estava
sem me perder por inteiro.

27/06/2025

Há algo límpido
na forma como enxergo o trabalho hoje.
Não entusiasmo,
mas clareza —
e com ela,
um senso de medida.

30/06/2025

Fecho o período
com uma espécie de equilíbrio:
frágil,
mas verdadeiro.
Nada sobra,
nada falta.

01/07/2025

A manhã começa lenta,
e eu a acompanho
sem apressar nada.
Existe, neste ritmo,
uma sabedoria antiga.

02/07/2025

Hoje há nitidez,
embora não haja brilho.
Percebo exatamente
o que posso fazer
e o que não depende de mim.

03/07/2025

Um desalento breve
cruza meu pensamento.
Não se instala,
mas deixa sombra suficiente
para repensar meu passo.

04/07/2025

Trabalho contínuo.
As tarefas se alinham
como peças silenciosas
que esperam apenas
que eu as mova.

07/07/2025

A semana se abre
com um senso de proporção.
Nada é grande demais,
nada é pequeno demais —
apenas exato.

08/07/2025

Hoje percebo um fio de melancolia.
Não é dor,
mas uma memória afetiva
que insiste em retornar
em dias de calma.

09/07/2025

Os pensamentos avançam
como quem tateia uma sala escura.
Não tenho pressa
de encontrar as paredes.

10/07/2025

Concluo pequenas partes
de um trabalho maior.
Elas não impressionam,
mas sustentam tudo.

11/07/2025

Um incômodo discreto
atravessa o corpo.
Nada que impeça o dia,
mas o suficiente
para torná-lo mais atento.

14/07/2025

Hoje faço menos,
mas faço inteiro.
A integridade do gesto
vale mais que a quantidade.

15/07/2025

A manhã parece firme.
Sigo nela
como quem atravessa um corredor conhecido,
ainda que algo tenha mudado
nas paredes.

16/07/2025

Recebo uma notícia simples,
mas que desloca meu humor
para um lugar mais claro.
Pequenas coisas
alteram grandes ânimos.

17/07/2025

Hoje aceito o que não concluo.
Nem tudo precisa fechar
no mesmo dia.

18/07/2025

Sinto um peso leve,
quase imperceptível,
mas constante.
Trabalho ao redor dele,
não contra ele.

21/07/2025

Começo com foco suave —
não tenso,
não disperso.
Um meio-termo que sustenta.

22/07/2025

Um gesto malfeito
me irrita por segundos.
Depois passa.
É curioso como o corpo
guarda pequenas reações
por mais tempo que a mente.

23/07/2025

Hoje percebo camadas novas
no que faço.
Não são profundas,
apenas inéditas.

24/07/2025

A tarde avança densa.
Eu avanço com ela,
sem tentar dissolver
nenhuma espessura.

25/07/2025

Revejo tarefas
e percebo que algumas
não me pertencem mais.
Deixo-as ir
sem culpa.

28/07/2025

O dia é firme,
mas não rígido.
Há flexibilidade suficiente
para respirar.

29/07/2025

Hoje quase não penso no tempo.
Ele corre por conta própria,
e isso me alivia.

30/07/2025

Avanço pouco,
mas avanço limpo.
Cada passo
tem sua medida.

31/07/2025

Encerramento discreto.
Não busco balanço —
apenas reconheço o percurso
até aqui.

01/08/2025

Começo o período
com uma lucidez calma.
Não há expectativa,
apenas o desejo simples
de cumprir o dia
com exatidão possível.

04/08/2025

O trabalho se impõe cedo.
Não me assusta:
já sei como lidar
com o que chega
antes de mim.

05/08/2025

Hoje observo o que faço
com certa distância.
Vejo meus gestos
como se fossem de outra pessoa.
Isso me ensina mais
do que eu esperava.

06/08/2025

A manhã pede cuidado.
Algum detalhe
exige mais atenção,
e trato de oferecê-la
sem exagero.

07/08/2025

Há uma firmeza estranha
no meio desta semana.
Não é força,
mas estabilidade —
um chão discreto sob os pés.

08/08/2025

Revejo tarefas
que adiei por dias.
Elas ainda estão lá,
mas já pesam menos.
Talvez eu tenha mudado
mais do que percebi.

11/08/2025

Segunda-feira limpa.
Encontro uma linha interna
que me conduz
sem que eu a nomeie.

12/08/2025

Um pensamento antigo
tenta retornar.
Não o afasto:
deixo que passe,
sem lhe ceder espaço.

13/08/2025

Trabalho firme,
não por obrigação,
mas por sintonia.
Há dias em que o foco
nasce espontâneo.

14/08/2025

Hoje quase nada distrai.
O dia está no tamanho certo,
e eu também.

15/08/2025

Fecho a semana
com um senso leve
de proporção.
Pequenas tarefas
ganham contorno exato.

18/08/2025

Retorno com calma.
O fim se aproxima,
mas não me apressa.
Cada dia continua
a valer por si.

19/08/2025

Sinto a atenção estável,
mais que o habitual.
Ela me conduz
como um fio invisível
entre as horas.

20/08/2025

Algo me incomoda,
mas não descubro o quê.
O incômodo permanece
como uma nota em falso
que não estraga a música.

21/08/2025

Hoje avanço lento,
mas atento.
O cuidado do gesto
vale mais
que sua velocidade.

22/08/2025

O pensamento abre espaço
para uma ideia breve
que não se fixa.
Ainda assim,
ela ilumina o dia
por alguns instantes.

25/08/2025

Começo a semana
com foco claro.
Não me apresso —
apenas sigo
com exatidão.

26/08/2025

Uma lembrança tênue
cruza o início da tarde.
Não pesa,
mas reorganiza
meu olhar para o resto do dia.

27/08/2025

Trabalho em camadas,
refazendo partes antigas
e criando novas.
Tudo parece conectado,
mesmo o que não se mostra.

28/08/2025

O corpo responde bem,
a mente acompanha,
e percebo uma linha
de serenidade constante
que raramente noto.

29/08/2025

Último dia útil do ciclo.
Não encerro nada:
apenas reconheço
que cheguei até aqui.
E sigo.

Epílogo

Chego ao final deste percurso exatamente como o iniciei: observando o dia. Não há conclusão grandiosa, nem síntese capaz de explicar o que ocorreu ao longo deste ciclo. Assim como escrevi no prólogo, a vida não se reorganiza por causa de um marco temporal, nem a consciência se torna mais clara por força de intenção. O que mudou, e isso percebo agora com maior nitidez, foi a minha maneira de atravessar cada dia útil com a atenção possível.

Quando comecei este diário, eu não buscava revelação alguma — apenas registrar, com honestidade, aquilo que o tempo me oferecesse. Agora, olhando para trás, vejo que o registro diário não serviu para fixar nada, mas para acompanhar o que sempre esteve em movimento. Ao escrever, aprendi a reconhecer pequenas inflexões que antes passavam despercebidas: um desajuste mínimo, uma leve abertura, um esforço silencioso. Nenhum desses

momentos teria importância isoladamente, mas sua soma forma uma espécie de cadência interior que só um ano inteiro pode produzir.

Não descobri verdades novas. Descobri, isso sim, que a regularidade do gesto dá forma ao que, de outro modo, se perderia no fluxo dos dias. Cada anotação, por mais breve ou modesta, foi um modo de sustentar a presença — não para compreender o tempo, mas para não deixá-lo passar sem testemunho. Talvez essa tenha sido a aprendizagem mais discreta e, ao mesmo tempo, mais consistente de todo o processo.

Se o prólogo indicava uma entrada cautelosa, quase contida, o epílogo confirma que essa cautela não era fragilidade, mas método. O diário não buscou intensidade, mas continuidade. Não perseguiu grandes respostas, mas uma convivência paciente com cada instante — mesmo aqueles que pareciam não merecer registro. Ao longo do ano, compreendi que a maturidade não se anuncia em momentos extraordinários, mas no modo como nos

mantemos fiéis ao que fazemos quando ninguém está olhando.

Agora que estas páginas terminam, nada se encerra de fato. A escrita se completa no limite deste ciclo, mas o movimento que a sustentou permanece. E nos dias que seguem — quando eu fizer cinquenta e dois anos — não haverá ruptura ou rito. Apenas a retomada discreta da mesma rotina: acordar, observar o dia, escutar o que nele se oferece sem urgência, dar forma mínima ao que insiste em permanecer. Talvez escrever menos; talvez escrever de outro modo; talvez apenas continuar atento.

O que posso afirmar, ao final, é simples: acompanhar o tempo é um trabalho contínuo, silencioso e profundamente humano. Ter escrito cada dia — mesmo sem pretensão — foi um modo de permanecer dentro dele com um pouco mais de consciência. O resto cabe ao que virá, e ao que saberei — ou não — reconhecer quando chegar.

Calendário

01/09/2024.....	1	15/10/2024.....	33
02/09/2024.....	2	16/10/2024.....	34
03/09/2024.....	3	17/10/2024.....	35
04/09/2024.....	4	18/10/2024.....	36
05/09/2024.....	5	21/10/2024.....	37
06/09/2024.....	6	22/10/2024.....	38
09/09/2024.....	7	23/10/2024.....	39
10/09/2024.....	8	24/10/2024.....	40
11/09/2024.....	9	25/10/2024.....	41
12/09/2024.....	10	28/10/2024.....	42
13/09/2024.....	11	29/10/2024.....	43
16/09/2024.....	12	30/10/2024.....	44
17/09/2024.....	13	31/10/2024.....	45
18/09/2024.....	14	01/11/2024.....	46
19/09/2024.....	15	04/11/2024.....	47
20/09/2024.....	16	05/11/2024.....	48
23/09/2024.....	17	06/11/2024.....	49
24/09/2024.....	18	07/11/2024.....	50
25/09/2024.....	19	08/11/2024.....	51
26/09/2024.....	20	11/11/2024.....	52
27/09/2024.....	21	12/11/2024.....	53
30/09/2024.....	22	13/11/2024.....	54
01/10/2024.....	23	14/11/2024.....	55
02/10/2024.....	24	18/11/2024.....	56
03/10/2024.....	25	19/11/2024.....	57
04/10/2024.....	26	20/11/2024.....	58
07/10/2024.....	27	21/11/2024.....	59
08/10/2024.....	28	22/11/2024.....	60
09/10/2024.....	29	25/11/2024.....	61
10/10/2024.....	30	26/11/2024.....	62
11/10/2024.....	31	27/11/2024.....	63
14/10/2024.....	32	28/11/2024.....	64

29/11/2024.....	65	23/01/2025.....	101
02/12/2024.....	66	24/01/2025.....	102
03/12/2024.....	67	27/01/2025.....	103
04/12/2024.....	68	28/01/2025.....	104
05/12/2024.....	69	29/01/2025.....	105
06/12/2024.....	70	30/01/2025.....	106
09/12/2024.....	71	31/01/2025.....	107
10/12/2024.....	72	03/02/2025.....	108
11/12/2024.....	73	04/02/2025.....	109
12/12/2024.....	74	05/02/2025.....	110
13/12/2024.....	75	06/02/2025.....	111
16/12/2024.....	76	07/02/2025.....	112
17/12/2024.....	77	10/02/2025.....	113
18/12/2024.....	78	11/02/2025.....	114
19/12/2024.....	79	12/02/2025.....	115
20/12/2024.....	80	13/02/2025.....	116
23/12/2024.....	81	14/02/2025.....	117
26/12/2024.....	82	17/02/2025.....	118
27/12/2024.....	83	18/02/2025.....	119
30/12/2024.....	84	19/02/2025.....	120
31/12/2024.....	85	20/02/2025.....	121
02/01/2025.....	86	21/02/2025.....	122
03/01/2025.....	87	24/02/2025.....	123
06/01/2025.....	88	25/02/2025.....	124
07/01/2025.....	89	26/02/2025.....	125
08/01/2025.....	90	27/02/2025.....	126
09/01/2025.....	91	28/02/2025.....	127
10/01/2025.....	92	03/03/2025.....	128
13/01/2025.....	93	04/03/2025.....	129
14/01/2025.....	94	05/03/2025.....	130
15/01/2025.....	95	06/03/2025.....	131
16/01/2025.....	96	07/03/2025.....	132
17/01/2025.....	97	10/03/2025.....	133
20/01/2025.....	98	11/03/2025.....	134
21/01/2025.....	99	12/03/2025.....	135
22/01/2025.....	100	13/03/2025.....	136

14/03/2025.....	137	05/05/2025.....	173
17/03/2025.....	138	06/05/2025.....	174
18/03/2025.....	139	07/05/2025.....	175
19/03/2025.....	140	08/05/2025.....	176
20/03/2025.....	141	09/05/2025.....	177
21/03/2025.....	142	12/05/2025.....	178
24/03/2025.....	143	13/05/2025.....	179
25/03/2025.....	144	14/05/2025.....	180
26/03/2025.....	145	15/05/2025.....	181
27/03/2025.....	146	16/05/2025.....	182
28/03/2025.....	147	19/05/2025.....	183
31/03/2025.....	148	20/05/2025.....	184
01/04/2025.....	149	21/05/2025.....	185
02/04/2025.....	150	22/05/2025.....	186
03/04/2025.....	151	23/05/2025.....	187
04/04/2025.....	152	26/05/2025.....	188
07/04/2025.....	153	27/05/2025.....	189
08/04/2025.....	154	28/05/2025.....	190
09/04/2025.....	155	29/05/2025.....	191
10/04/2025.....	156	30/05/2025.....	192
11/04/2025.....	157	02/06/2025.....	193
14/04/2025.....	158	03/06/2025.....	194
15/04/2025.....	159	04/06/2025.....	195
16/04/2025.....	160	05/06/2025.....	196
17/04/2025.....	161	06/06/2025.....	197
18/04/2025.....	162	09/06/2025.....	198
21/04/2025.....	163	10/06/2025.....	199
22/04/2025.....	164	11/06/2025.....	200
23/04/2025.....	165	12/06/2025.....	201
24/04/2025.....	166	13/06/2025.....	202
25/04/2025.....	167	16/06/2025.....	203
28/04/2025.....	168	17/06/2025.....	204
29/04/2025.....	169	18/06/2025.....	205
30/04/2025.....	170	19/06/2025.....	206
01/05/2025.....	171	20/06/2025.....	207
02/05/2025.....	172	23/06/2025.....	208

24/06/2025.....	209	29/07/2025.....	234
25/06/2025.....	210	30/07/2025.....	235
26/06/2025.....	211	31/07/2025.....	236
27/06/2025.....	212	01/08/2025.....	237
30/06/2025.....	213	04/08/2025.....	238
01/07/2025.....	214	05/08/2025.....	239
02/07/2025.....	215	06/08/2025.....	240
03/07/2025.....	216	07/08/2025.....	241
04/07/2025.....	217	08/08/2025.....	242
07/07/2025.....	218	11/08/2025.....	243
08/07/2025.....	219	12/08/2025.....	244
09/07/2025.....	220	13/08/2025.....	245
10/07/2025.....	221	14/08/2025.....	246
11/07/2025.....	222	15/08/2025.....	247
14/07/2025.....	223	18/08/2025.....	248
15/07/2025.....	224	19/08/2025.....	249
16/07/2025.....	225	20/08/2025.....	250
17/07/2025.....	226	21/08/2025.....	251
18/07/2025.....	227	22/08/2025.....	252
21/07/2025.....	228	25/08/2025.....	253
22/07/2025.....	229	26/08/2025.....	254
23/07/2025.....	230	27/08/2025.....	255
24/07/2025.....	231	28/08/2025.....	256
25/07/2025.....	232	29/08/2025.....	257
28/07/2025.....	233		

Nota biográfica

Augusto La Fere (Lapa, Paraná, 1973) é autor e ensaísta. Sua escrita transita entre filosofia, memória e metáfora da paisagem, explorando a tensão entre silêncio e palavra. Fundador do selo Ars Verbi™, dedica-se à publicação artesanal e digital de obras sob licenças livres.

Entre suas publicações destacam-se *“Cinco Formas”*, *“Diálogos”*, *“Buscando a Borges”*, *“Ashes of Bronze”* e *“O Livro dos Restos”*. Vive e trabalha no Paraná, atuando também em iniciativas culturais voltadas à difusão da literatura livre.

Colofão

Este livro foi composto em EB Garamond, projeto tipográfico de Georg Duffner (2008), inspirado na tradição garamondiana talhada por Claude Garamont (c. 1480–1561), em Paris. Trata-se de uma letra que atravessou séculos com sobriedade, mantendo a clareza necessária para acolher textos que se constroem na observação paciente do dia a dia.

A edição digital foi finalizada em março de 2026, pela *Ars Verbi™*, em Lapa, Paraná.

Como toda obra nascida do tempo vivido, este diário permanece aberto ao leitor: cada leitura reorganiza o percurso, cada retorno oferece outra forma de acompanhar os dias.

